چگونه از قفس دل تنگی رها شویم ؟

" خندیدن " ، شاخص ترین محرک برای تغییر روحیه افراد است . پژوهش ها نشان می دهد خندیدن باعث تولید هورمون " ایندروفین " هورمونی که از آن به عنوان محرک احساس یاد می کنند ، می شود . هورمونی که حتی بیش از گلبول های قرمز و سلول های تی ، دو نوع از سلول های مهم بدن که باعث افزایش مقاومت ایمنی بدن ، در افزایش مقاومت بدن ، با تاثیر بر سیستم ایمنی بدن، موثر است

همه ما در دوره ای از زندگی و یا حتی برای لحظاتی کوتاه به حالت های ناخوشایند چون احساس شکست ، افسردگی ، کلافه گی و بی حوصلگی ، تنهایی و سرخوردگی و ... دچار شده ایم که این حالت ها به ویژه در طول یك تعطیلات بلند مدت ، یك روز تعطیل ، ساعت های پایانی روزهای تعطیل ، ساعت های اولیه اولین روز هفته ، روزهای پایانی سال کهنه و روزهای آغازین سال نو ، ... ممکن است تشدید شوند .

افسردگی ، دلتنگی و غم ممکن است به دلایل مختلف چون مشکلات شخصی ، درگیری های ذهنی و کاری و یا حتی به دلایل ساده و به ظاهر بی اهمیتی چون تغییر فصل (از تابستان به پاییز) شنیدن لحن بی اعتنا یا افسرده دوستمان . با بسیاری دلایل ریز و درشت دیگر بروز کند . اما همه این احساس های ناخوشایند با کمی دقت به چند پیشنهاد ساده به راحتی برطرف می شود .

حضور در جمع و مثبت اندیشی

شخصی دلتنگ و غمگین ، به آخرین گزینه ای که می اندیشد ، حضور در جمع و بودن در کنار دیگران است .

درحقیقت احساس دلتنگی و غم ، فرد را از اجتماع دور می کند و بیمار دوست دارد ، اغلب اوقات در منزل و یا حتی اتاق شخصی خود زندانی شود این حالت که از آن به " مردم گریزی ناشی از افسردگی " یاد می کنند با حالت هایی مثل علاقه به شنیدن موسیقی غمناک و یا دیدن این قبیل فیلم ها تکمیل می شود .

روانشناسان معتقدند بر خلاف تصور افراد بیمار ، حضور در جمع ، جمعی که بیمار علاقه به حضور در آن دارد اما به دلیل افسردگی گوشه گیر شده است و یا حتی صحبت کردن با آنها ، تماشای فیلم یا تئاتر ، پیاده روی و به طور کلی حضور در جمع گزینه خوبی برای تغییر حالت بیمار و خارج

پیاده روی یکی از ارزان ترین و بهترین ورزش هایی است که پزشکان برای بیماران مبتلا به افسردگی و تنیدگی ذهنی تجویز می کنند . بعضی از افراد از نگاه به ویترین مغازه لذت می برند

شدن از پیله افسردگی است . در شرایط حاد ، چند جلسه گفتگو با روانشناس توصیه می شود .

فعالیت ها یا برنامه هایی را فقط برای رضایت خود انجام دهید :

قدری خود خواه باشیم به کارها و برنامه هایی فکر کنیم که دوست داریم فقط برای خوشایند خودمان انجام بدهیم .

این به خود اندیشیدن می تواند از خرید یک جوراب یا پیراهن مورد علاقه تا برنامه ریزی برای یک سفر تفریحی متغیر باشد . در حقیقت هدف از انجام این کار ، تمرکز بر روی خواسته شخصی و اهمیت دادن به خود است . این تغییرات ، هر چند کوچک می تواند ذهن را از غرق شدن در افکار ناخوشایند نجات داده و روح را به سوی آرامش و مثبت اندیشی سوق دهد .

روانشناسان معتقدند تغییر در شکل ظاهر چون کوتاه کردن مو ، رنگ کردن مو ، تغییر رنگ و فرم لباس ها به ویژه لباس هایی که دائما آنها را می پوشد ، مانتو و روسری می تواند تاثیر بسیار مثبتی بر روحیه فرد داشته باشد .

به دیگران هدیه بدهیم :

یکی دیگر از راههای فرار از افکار ناخوشایند، اندیشیدن به چیزی " فراتر و مهمتر " از افکار کسالت بار روزمره است . فکر کردن به دوستان ،خانواده و یا حتی افراد نیازمند و یافتن راهی برای شاد کردن آنها چون خرید هدیه ، هر چند کوچک ، کمک کردن به آنها و ... افکار انسان را به سوی خوبی ها سوق می دهد .

بخشش و کمک به دیگران ، یکی از بهترین شیوه های تسلط بر ذهن و سوق دادن افکار به سوی مثبت اندیشی است ، روانشناسان عقیده دارند افرادی که بخشی از اوقات فراغت خود را به حضور در موسسات خیریه و شرکت در فعالیت های جمعی این گروه ها اختصاص می دهند ، بسیار کمتر از دیگران به افسردگی و حالت های ناخوشایند چون دلزدگی ، کسالت و ... دچار می شوند .

اندیشیدن به آنچه قرار است به عنوان هدیه به عزیزی داده شود و یا قدم های خیری که قرار است برای رفع مشکلی برداشته شود ، به شدت بر ذهن و افکار فرد تاثیر گذار است و او را از اندیشیدن به نکات منفی باز می دارد .

مفرح :

" خندیدن " ، شاخص ترین محرک برای تغییر روحیه افراد است . پژوهش ها نشان می دهد خندیدن باعث تولید هورمون " ایندروفین " هورمونی که از آن به عنوان محرک احساس یاد می کنند ، می شود . هورمونی که حتی بیش از گلبول های قرمز و سلول های تی ، دو نوع از سلول های مهم بدن که افزایش مقاومت ایمنی بدن می شود ، در افزایش مقاومت بدن ، با تاثیر بر سیستم ایمنی بدن، موثر است .

هنگامی که می خندیم ، جدا از ترشح هورمون، ذهن را وا می داریم . تا از وضعیت نابسامان و متعادل خود خارج شده و به چیز دیگری بیندیشیم ، با دیدن فیلم ، سریال و یا داستانی مفرح ، با شخصیت های قصه درگیر می شویم و با اندیشیدن به داستان فیلم و شخصیت آن ، ذهن را به جهتی دیگر متمرکز می کنیم .

این تغییرات به ویژه اگر با خندیدن همراه باشد تاثیری دو چندان خواهد داشت . تماشای حداقل ۳ فیلم مفرح در هفته را پیشنهاد می کنیم ، فراموش نکنیم که خندیدن به مراتب موثرتر از لبخند زدن است .

مدیریت زمان و ذهن :

غصه خوردن برای خود ، احساس تاسف و اندوه ، تمرکز بر روی کمبودها و مشکلات اغلب بی دلیل ، بیماری کوچک و پیش پا افتاده و ... عواملی جهت بروز و تشدید حالت اندوه و افسردگی سرخوردگی است .

لذا توصیه می شود با هجوم اولین تفکر منفی بر ذهن ، به سرعت ذهن را به سویی دیگر متمرکز کنیم . بهترین شیوه " تقسیم بندی‌مان " و پر کردن آن به طرق مختلف است یکی از بهترین برنامه ها عیادت از بیماران است ، بیمارانی که با وجود ابتلا به بیماری های حاد درست و منطقی با زندگی برخورد می کنند و مانند افراد کاملا سالم برای هر لحظه ی زندگی شان برنامه مشخصی دارند .

بعضی معتقدند عیادت از بیماران نوعی حس ترحم ، احساس جدایی ، برتری و دور بودن از مشکلات را به صورت کاذب در ذهن افراد القاء می کند ، اما روانشناسان معتقدند با عیادت و هم صحبتی با بیماران ، فرد افسرده " اراده " و " مقاومت " را از آنها می آموزد که چگونه دیگران با وجود درگیری با مشکلات کوچک و بزرگ به زندگی امیدوار بوده و برای هر لحظه ی آن ارزش قائلند .

با خدا ارتباط برقرار کنید :

حداقل نیاز انسان به روح خدایی ، مانند احتیاج نوزاد است به مادر ، به همان میزانی که جسم برای ادامه حیات به هوا و غذا نیازمند است ، روح و باطن نیز به هدایت الهی و روح ربانی محتاج است .

نیازهای به حق خود را در یاد خداوند که آرامش جان و قلب است ، بکارید تا به خوبی تحقق یابند .

خداوند همراه کسی است که او همراه خداوند باشد . با توجه به خداوند و خواندن نام های او ، همراهی و پشتیبانی خداوند را به سوی خود جلب کنید . با آرامش و نشاط بیشتری را در خود تجربه کنید .

پیاده روی کنید :

پیاده روی یکی از ارزان ترین و بهترین ورزش هایی است که پزشکان برای بیماران مبتلا به افسردگی و تنیدگی ذهنی تجویز می کنند .

بعضی از افراد از نگاه به ویترین مغازه لذت می برند ، اگر شما نیز از این تفریح لذت می برید ، مکانی را برای پیاده روی به این تفریح نیز بپردازید و با قدم زدن از هر دو کار پیاده روی و لذت بصری ناشی از تماشای ویترین مغازه ها لذت ببرید ، به حرف هیچ کسی نیز اهمیت ندهید و به دیدن ویترین مغازه ها در حین پیاده روی ادامه دهید .

اگر از نشستن در پارک لذت می برید با خرید نوشیدنی ، خودتان را خوشحال کنید و اگر به برقراری ارتباط با دیگران علاقه دارید ، سعی کنید با افرادی که احساس می کنید صحبت کردن با آنها در تغییر ، روحیه تان موثر خواهند بود ، ارتباط برقرار کنید ، دوستان خوبی از همین گپ و گفتگو ها پیدا می کنید .

داشتن برنامه منظم برای پیاده روی یکی از توصیه های پزشکان به بیماران و حتی افراد سالم ، برای جلوگیری از ابتلا به افسردگی است .

زندگی در اکنون :

دکتر " اسپنسر جانسون " ، نویسنده و روانشناس از زمان " حال " به عنوان " هدیه ای برای هر فرد " یاد می کند و معتقد است اندیشیدن به گذشته ، فقط برای عبرت گرفتن از آن در جهت برنامه ریزی بهتر در زمان حال است و غصه خوردن برای گذشته ای که هیچ گاه باز نمی گردد ، حماقتی بیش نیست .

روانشناسان معتقدند به زندگی و بازیگران آن ، انسان ها باید به شکل مجموعه ای درحال " حرکت " از گذشته تا اکنون و آینده بنگریم. مجموعه ای که پس از پشت سر گذاشتن تجربه های گذشته تا اکنون رسیده است . همان طور که اندیشیدن به زمان حال ، بدون برنامه ریزی برای آینده نادرست و غیر منطقی است ، ماندن در گذشته نیز جز هلاکت چیزی به دنبال نخواهد داشت .

اجازه بدهیم زخم ها و غم های کهنه ، عصبانیت ها و دلخوری ها التیام یابند . اندیشه مثبت ، سرزندگی و شادابی جراحت ها را ترمیم می کنند ، زندگی را از همین حالا آغاز کنیم .

با دوستان مثبت اندیش و موفق تان در تماس باشید :

هر چند برقراری ارتباط با دوستان مثبت اندیش ، موفق و شاد بسیار مهم است ، اما نباید وابستگی بی مورد و سربار شدن را در پی داشته باشد و شما به مزاحم و سرباری برای دوستتان تبدیل شوید .

بهترین نتیجه زمانی حاصل می شود که در دیدارهای دوستانه بیشتر شنونده باشیم تا گوینده ، چرا که با شرح معضل مشکلات و نابسامانی های روحی مان طرف مقابل را نیز افسرده کرده و دیگر انرژی مثبتی از سوی او به ما انتقال نمی یابد . بنابراین بهتر است با آگاهی از افکار مثبت ، فعالیت ها و برنامه های طرف مقابل ، رفتارها و مشکلات روحی مان تصحیح کنیم .

مدیتیشن ها ، یوگا :

مدیتیشن و یوگا زمانی موثر است که واقعا به این شیوه درمانی معتقد باشیم . بنابراین در صورت اعتقاد به این دو نوع ورزش انتخاب یکی از آنها ، گام های موثری در جهت درمان خود بردارید .

ورزش کردن با آن شیوه خوبی جهت استراحت ذهن و تمرکز و دادن آن به سوی افکار مثبت است .

زمانی که غمگین و افسرده هستید قلم و کاغذی بردارید و فهرستی از نعماتی که خداوند به شما عطا کرده است را تهیه کنید . به زودی در می یابید که شما چقدر خوشبخت هستید

خلاق باشیم :

" بیکاری " و " وقت گذرانی " از مهم ترین علل افسردگی غرق شدن در افکار ناخوشایند است. انتخاب و دنبال کردن یک هنر مانند موسیقی ، خط ، نقاشی ، گلدوزی ، بافتنی ، آشپزی و ... بهترین روش برای پرکردن اوقات فراغت و جلوگیری از هجوم افکار منفی است

مطالعه کنید :

مطالعه کتالب ، مجله ، روزنامه و ... بهترین ورزش ذهنی است . حل جدول نیز به شدت ذهن را درگیر کرده و مانع از بروز تفکرات ناخوشایند می شود . دقت کنیم کتاب نباید باعث تشدید حالات افسردگی شود و همواره به خاطر داشته باشیم ، تنها خود ما هستیم که می توانیم با مدیریت ذهنی ، از تنیدگی برهیم.

شکر گزار باشید :

زمانی که غمگین و افسرده هستید قلم و کاغذی بردارید و فهرستی از نعماتی که خداوند به شما عطا کرده است را تهیه کنید . به زودی در می یابید که شما چقدر خوشبخت هستید. به خاطر آن نعمات شاد خواهید بود و خداوند را شکر کنید . ضمنا می توانید از اطرافیان به خاطر لطف هایی که درحق شما کرده اند تشکر کنید و با این کار روحیه خود را عوض کنید .

همیشه خوشبو باشید :

همیشه سعی کنید که یک خوشبو کننده بدن عطر یا اودکلن در دفتر کار یا کیف خود داشته باشید . رایحه خوب می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد .

به استقبال اخبار بد نروید

بعضی از افراد علاقه خاصی به صفحه حوادث روزنامه دارند . یا منتظر شنیدن قسمت ناگوار اخبار هستند . این افراد نه تنها کاری برای اتفاقات ناگوار که افتاده نمی توانند انجام دهند ، بلکه تنها اعصاب خودشان را خراب کرده و افسرده و غمگین خواهند شد .

قابل توجه :
(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان
صنف پلاستیک فروش،
کانکس سازان وسردخانه سازان)
استان هرمزگان
صنایع گام
پلاست جنوب
اولین تولیدکننده پلاستوفوم
در جنوب کشور
تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری
با پلاستوفوم از نوع کند سوز همچنین ورق های
پلاستوفوم با سایزهای سفارشی از نوع معمولی
مورد مصرف پلاستیک فروشی ها
هرگونه سفارشی پذیرفته می شود
بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد
طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ۶۶۷۶۹۷۰-
۶۶۷۹۶۳۰-۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲ - تلفکس : ۶۶۷۹۶۳۰

آموزشگاه آزاد هنری
زنگ استان
طراحی - نقاشی - کاریکاتور
خوشنویسی و موسیقی
تلفن : ۲۲۲۷۵۳۵
بندرعباس - چهارراه فاطمیه - جنب بانك صنعت و معدن - مجتمع تجاری سپیدار - طبقه اول

مشاور املاک پارادایس
Paradise
صادقی ۶۶۸۲۷۶۶ - ۶۶۸۳۴۷۲
مختاری ۰۹۱۷۷۶۳۵۳۲۵
صادقی ۰۹۱۷۷۶۱۴۵۰۰
آدرس: بندرعباس گلشهر جنوبی، ضلع شرقی، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

باشگاه ورزشی گامبرون
✓ ژیمناستیک مدرن
✓ ایروبیک حرفه ای
✓ آمادگی جسمانی
✓ ووشو
✓ ماساژ
✓ ژیمناستیک
✓ ایروبیک
✓ تکواندو
✓ کونگ فو
برای اولین بار در استان ایروبیک و ایروبیک حرفه ای آقایان
آقایان - بانوان
بندرعباس : خیابان دانشگاه -نرسیده به کوچه دانشگاه ۱ - باشگاه ورزشی گامبرون
تلفکس : ۶۶۷۷۶۳۷

Arman Language City
شهر زبان "آرمان"
مرکز آموزش زبان های خارجی
Tomorrow is too late to learn English
Learn it right now
✓ مجری دوره های مکالمه زبان های خارجی مقدماتی ، پیشرفته
✓ کلاس های مکالمه زبان های انگلیسی ، آلمانی ، ایتالیایی ، روسی ،اسپانیایی، عربی
✓ کلا سهای مکالمه ویژه پرسنل سازمان ها ، ادارات و شرکت ها و ... کلاس های آمادگی آزمون IELTS/TOEFL و کارشناسی ارشد
✓ تدریس خصوصی - ترجمه و ....
بندرعباس ، جنب بانك صادرات گلشهر ، طبقه فوقانی ساختمان ۱۵ خرداد واحد ۲۴ - تلفن : ۶۶۸۳۹۸۵
Language_City@yahoo.com

معاملات املاک درویش
مشاور در امور
• خرید • فروش
• رهن • سرقفلی
بندرعباس : گلشهر شمالی ، روبروی پارك جنگلی ، پشت مجتمع مسکونی سهند یك و دو بازارچه جانبازان
تلفن : ۶۶۶۲۹۱۲ - ۶۶۶۲۲۳۹
علی نیک اندیش - نوروز درویش بیگی فاکس : ۶۶۶۴۱۹۰

موسسه دانا حساب لنگه
★ ارائه کلیه خدمات حسابداری و مالی
★ تنظیم دفاتر قانونی و اظهارنامه ی مالیاتی
★ نصب و راه اندازی سیستم های مالی
★ مشاوره ی حسابداری و مالی
آدرس ، بندرلنگه بلوار انقلاب پاساژ صدیقی، طبقه همکف
تلفن ۲۲۴۲۳۵۵ همراه ۰۹۱۷۷۶۲۰۸۵۰

آموزشگاه نانک
آموزش آشپزی ، شیرینی پزی ، سبزی آرایی
تزیینات کیک با خامه ، نانهای فانتزی- آیسینگهای مختلف ،
حجمی ، الگویی -آموزش مایکروفر -آموزش شیرینی و
غذاهای محلی و بدون فر -آموزش مکاتبه ای و دوره مربیگری
از فنی حرفه ای و اداره کار
آدرس : بین چهارراه بلوکی و سازمان ، بالای داروخانه دکتر شکیبا
تلفن : ۲۲۳۲۰۹۰

پاسارگاد
انواع نایلون، نایلکس، ظروف
بصورت کلی و جزئی
۶۶۶۵۷۷۲-۰۹۱۷۷۶۰۱۹۵۷
بندرعباس - بلوار سید مصطفی خمینی - ۴۰۰ واحدی اوقاف بلوك ۱۰ - پلاك ۳۱

ماهی هدیه خداوندی است ، آن را از کودکان خود دریغ ننمایید
روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان